Rok XXI. Marzec 1901. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

„SOKOŁ“
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Redakcya we Lwowie przy ulicy Wincentego Pola l. 9.; Administracya przy ulicy Małeckiego l. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Kursy wakacyjne.

Uchwałą z d. 10. lutego 1901 postanowił Wydział Związku urządzić w r. 1901.:

zwykły kurs wakacyjny pod warunkiem, że zgłosi się przynajmniej 15 uczestników i

kurs gier i zabaw pod warunkiem, że zgłosi się przynajmniej 20 uczestników.

Zgłaszać się do Wydziału Związku za pośrednictwem Towarzystw należy **najpóźniej do 15. czerwca 1901.**, a stosownie do wyniku zgłoszeń poda się do wiadomości w numerze lipcowym, czy kursy powyższe odbędą się lub też nie.

Warunki przyjęcia na kurs zwykły wyszczególnione są w „zbiorze ustaw sokolich“, a względnie w znajdującej się tamże „organizacyi związkowych kursów nauczycielskich“, na kurs gier i zabaw mogą być przyjęci tylko ci członkowie Towarzystw związkowych, którzy są ukwalifikowani do udzielania nauki gimnastyki.

Wydział Związku.

Zlot w r. 1902.

Dr. X. F.

Wiadomo Wam, kochani druhowie, że w r. 1902. przypada dziesięciolecie Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi i że dla uczczenia tej rocznicy, a także przeglądu sił naszych i wyników pracy pod wspólnem hasłem i kierownictwem, Zjazd delegatów w r. 1899. postanowił odbyć powszechny Zlot sokoli we Lwowie.

Nie mogę pominąć milczeniem, że pewien niezaprzeczalny zastój, który spostrzegamy od dłuższego czasu w Towarzystwach sokolich właśnie w tym kierunku, który ma być główną treścią przyszłorocznego Zlotu, musiał niejednemu z nas nasunąć poważne wątpliwości co do wyników tego Zlotu i że naturalnym wynikiem takich wątpliwości mogła być myśl odłożenia go do chwili stosowniejszej. Myśl ta nie znalazła wyrazu oficyalnego, ale objawiana poufnie spotkała się z myślą drugą, wyrażającą obawę, że odłożenie Zlotu mogłoby mieć skutek wręcz przeciwny spodziewanemu i zamiast pobudzić nas do ocknienia się z zastoju, mogłoby uczynić go jeszcze większym i jeszcze groźniejszym.

I na ostatniem posiedzeniu Wydziału Związku, odbytem 10. lutego b. r., nie dał nikt wyrazu myśli pierwszej, przeciwnie jednomyślnie postanowiono rozpocząć prace przygotowawcze.

Otóż, chyba nie potrzeba nawet poruszać kwestyi, że te prace przygotowawcze nie mogą i nie powinny skończyć się na tem, co szczupła liczba wydziałowych Związku uczynić jest obowiązaną i uczynić nie zaniedba z całą pewnością. Praca Wydziału Związku mająca na celu dobre i godne Sokolstwa wyniki Zlotu przyszłorocznego, może odnosić się tylko do tego, co temu Zlotowi nada cechę czegoś celowo zorganizowanego i przygotowanego rozumnie i jednolicie w całości i w szczegółach. Wydział Związku może i będzie wydawać polecenia i wskazówki, postara się o przysposobienie boiska dla ćwiczeń i ulgi dla uczestników Zlotu co do przyjazdu i pobytu we Lwowie, a wreszcie ułoży program Zlotu uwzględniający interes Sokolstwa i poczynione dotychczas doświadczenia, jednem słowem W y d z i a ł Z w i ą z k u m o ż e Z l o t p r z y g o t o w a ć, a l e z r o b i ć Z l o t u — n i e m o ż e.

Zrobienie Zlotu leży w mocy i w granicach obowiązków całego Sokolstwa, a względnie tych druhów, którzy stoją na czele poszczególnych Gniazd sokolich i tych, którzy potrafią zrozumieć wielki i na każdym z nas ciężący obowiązek, aby w pracy powszechnej czynny wziąć udział i do wyników tej pracy przyczynić się z całym zapałem i z myślą o bezwzględnie koniecznej karności i łączności dla celu wspólnego i wszystkim nam pożądanego.

Zasadniczą treścią i sokolem znamieniem Zlotu są ćwiczenia publiczne; wszystkie inne punkty programu zlotowego są jego okrasą, a z właściwą treścią łączą się organicznie tylko o tyle, o ile w ogóle jest wymogiem bezwzględnym, aby wszystko, co Sokolstwo przedsiębierze występując na zewnątrz publicznie, miało cechę poważną i celowo dojrzałą i dostojną.

Znajdzie się niezawodnie jeszcze dużo sposobności i chęci, aby omówić Zlot przyszłoroczny z rozmaitych punktów widzenia; dziś uważam, jako rzecz będącą na czasie, potrzebę omówienia samej treści Zlotu, czyli ćwiczeń, które będą na nim wykonane.

Ani teraz, ani nawet w najbliższej przyszłości nie spotkacie się druhowie z omówieniem szczegółów tych ćwiczeń, więc ani z dokładnym i gotowym już ich programem, ani też z rodzajem ich ściśle i szczegółowo wskazanym lub opracowanym. Będzie po temu jeszcze

dość czasu dla wykonawców tych ćwiczeń i dość pracy dla tych kompetentnych czynników, które mają je ułożyć i opracować.

Jednakże nie wynika z tego, aby było za wcześnie mówić już dziś o ćwiczeniach zlotowych w ogóle. Owszem, jeżeli się zważy, że ćwiczenia te mają być powszechne, a przeto wykonane przez jak największą ilość uczestników i piękne, a przeto wykonane tak, iżby świadczyły nie o dorywczości i odświętności wykonania, lecz o wprawie i zamiłowaniu wykonawców, sądzę, że czas najwyższy nietylko mówić o ćwiczeniach, ale czynnie zabrać się do nich, iżby pokochać je i nabrać w nich wprawy i pewności przysposabiającej do publicznego występu.

Już dziś ta kwestya aktualną jest i niecierpiącą zwłoki, skoro się zważy, że prawie we wszystkich Towarzystwach związkowych ćwiczenia gimnastyczne członków tych Towarzystw należą do objawów ich czynności najmniej praktykowanych tak, jak należy.

Powiedziałem, że ćwiczenia mają być powszechne, czyli wykonane przez jak największą ilość uczestników. Dotychczas było regułą, że do ćwiczeń zlotowych zgłaszali się ci druhowie, którzy mogli się zdobyć na ponoszenie z własnej kieszeni znacznych kosztów wyjazdu i pobytu w miejscu Zlotu; nie byli to zazwyczaj gimnastycy wprawni i zamiłowani, ale druhowie, którzy niejako ratując honor Towarzystwa przybywali na Zlot nieprzygotowani należycie pod względem ćwiczebnym i oczywiście stanowili ów surowy materyał, który dopiero na próbie z wielkim trudem dostrajał się jako tako w całość znośną, a podczas samych ćwiczeń stawał się przyczyną znanych usterek, które i krytykujących sprawozdawców i krytykowanych napawały żółcią. Tymczasem owi druhowie, którzyby mogli być dobrymi wykonawcami ćwiczeń publicznych, zostawali w domu i nawet usuwali się od ćwiczeń codziennych, ponieważ znając swą kieszeń, wiedzieć mogli z góry, że w Zlocie nie wezmą udziału i w sposób łatwo dający się zrozumieć, obojętnieli dla sprawy, której powodzenie od nich właśnie zawisło.

Tak działo się przed Zlotami powszechnymi i okręgowymi, ale byłby już najwyższy czas, aby nie powtarzało się nadal. Takie żywotne sprawy Sokolstwa, jakiemi są Zloty, będące niezawodną podnietą prawidłowego ruchu ćwiczebnego, są zbyt poważną czynnością, aby mogły pozostać nadal czemś spełnianem z grzeczności i tylko dla ratowania honoru poszczególnych Gniazd; trzeba koniecznie, aby stały się służbą sokolą, spełnianą ze świadomością potrzeby jej żywotnej i skutków w plony obfitych. I dlatego potrzeba koniecznie przyjąć zasadę, że druhom, którzy taką spełniają służbę, należy ułatwić spełnianie jej zapewnieniem środków, których im braknie, czyli krótko mówiąc, stworzyć w każdem Gnieździe sokolem fundusz zlotowy, aby można z niego pokryć przynajmniej koszta podróży swych ćwiczących uczestników Zlotu, którzy takiego zasiłku zażądają.

Zrozumienie konieczności stworzenia takiego funduszu zlotowego pobudzi, śmiem przypuszczać, zarząd każdego Gniazda sokolego do żywszej i czynniejszej przedsiębiorczości, a druhów, którzy dziś, niestety zbyt licznie, zapominają o zobowiązaniach zaciągniętych wobec Towarzystwa przez sam fakt zapisania się w jego szeregi, do regularnego i chętnego uiszczania opłat, o których będą wiedzieć, że pewna ich część może być przeznaczoną do zasilania funduszu zlotowego, mającego ożywić ruch ćwiczebny, codzienny — w sali i na boisku Towarzystwa i agitacyjny — na boisku zlotowem.

Nie mogę tu wstrzymać się od uwagi, że takie rozbudzenie ducha obowiązkowości w łonie poszczególnych Towarzystw sokolich, powinno zaznaczyć się także w stosunku ich do Związku, który na cele Zlotu powszechnego potrzebuje niezbędnie tej ogromnej kwoty, z którą z tytułu wkładek zalegają liczne Towarzystwa pod różnymi, często nader błahymi pozorami.

Należytego wykonania ćwiczeń zlotowych, można jak powiedziałem już, spodziewać się tylko od uczestników wprawnych i zamiłowanych, a w dalszej konsekwencyi pomysłowych i dbałych o jak najlepsze wyniki Zlotu. Takich przymiotów jego uczestników nie stworzy się choćby największą pracą i usilnością w chwili — ostatniej. Przeciwnie, już teraz trzeba je zacząć wyrabiać, zwolna a wytrwale. Nie wątpię, że uchwała stworzenia funduszu zlotowego będzie pod tym względem czynnikiem pierwszorzędnym, ale potrzeba także chcieć i umieć zachęcić i zwiększać zastępy uczestników Zlotu.

W Gniazdach poszczególnych trzeba przypomnieć sobie i przypominać druhom — jak najliczniejszym — właściwe przeznaczenie sal i boisk sokolich, w Okręgach wznowić zaniedbane lub lekko zbywane lustracye, organizować i utrwalać nader zbawienne dla ruchu sokolego wycieczki, przez Zjazdy naczelników dla wzajemych pouczeń fachowych, teoretycznych i praktycznych, rozbudzać zainteresowanie się nowymi prądami na polu ćwiczeń cielesnych i tak małą dotychczas twórczość i pomysłowość naszą, skutkiem której wytworzyły się nader ubogie treścią szablony ćwiczeń i Zlotów, będące główną przyczyną tego smutnego objawu, że my sami tak mało dla nich posiadamy czucia. Wielkiem np. ożywieniem Zlotów byłyby zawody, nie kilku śmiesznie nielicznych jednostek, ale całych Gniazd lub nawet Okręgów, a ręczę, że takie masowe zawody mogłyby żywo zainteresować nietylko Sokołów, ale także szerszą publiczność. Trzeba tylko pomysłu, a potem chęci i ambicyi wykonania.

Otóż wiązanka przyczyn, dla których uważam, że byłoby rzeczą dobrą i pożyteczną, do Zlotu przyszłorocznego zabrać się — czynnie — zaraz...

W sprawie reformy metody gimnastyki.

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

Zanim przystąpię do właściwego omówienia tematu, uważam za potrzebne zastanowić się nad pojęciami: system i metoda.

Już w innym czasie udowadniałem, że błądzą często nawet tak wielcy uczeni j. np. A. Mosso — identyfikując system z metodą. Tak np. niedawno w jednym z artykułów swoich wyraża A. Mosso nadzieję, że ten rodzaj gimnastyki, który w Niemczech był pielęgnowany przez Salzmanna, Guths-Muthsa i Jahna *) musi zakwitnąć znowu i we Włoszech, i że całkiem słusznie należy zająć odporne stanowisko do zaprowadzonej przez Adolfa Spiessa gimnastyki na przyrządach **). A dalej powiada: „Przyjdzie czas, w którym uznanem będzie ogólne zdanie, że oddychanie powietrzem sal gimnastycznych i wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych między ławkami szkolnemi jest zbrodnią“.

Czyż tych kilka zdań wielkiego fizyologa nie dają dowodu jasnego, jak on metodę miesza z systemem — a jeżeli taki badacz gimnastyki, jak A. Mosso, nie umie między dwoma tymi pojęciami zakreślić granicy, cóż dopiero mówić o innych — ci biorą rzeczy tak, jak im je podają większe lub mniejsze na tem polu powagi. Dlatego

*) A. Mosso popełnia tu wielką sprzeczność. — Właściwym twórcą gimnastyki na przyrządach, którą A. Mosso potępia — jest „Ojciec Jahn“. On to pierwszy urządził drążek i poręcze, i wymyślił ćwiczenia na nich. Przyrządy te są niezmiernie nienawidzone przez A. Mossa. — Jakże więc pogodzić te dwie rozbieżne opinie.

**) Adolf Spiess nie jest twórcą gimnastyki na przyrządach, lecz tylko to, co Jahn stworzył, ujął w formę, odpowiednią dla nauki w szkole.

kwestyę, co rozumieć należy przez system, a co przez metodę, musimy przedewszystkiem postawić jasno.

I tak: systemem gimnastycznym nazywamy zbiór wszystkich ćwiczeń, jakich używamy do wychowania cielesnego — metoda zaś to sposób i zakres ich wykonania i warunki hygieniczne, wśród których się odbywają.

Ogólny system ćwiczeń cielesnych obejmuje: 1. ćwiczenia bez pomocy lub oporu współćwiczących się, bez przyborów i przyrządów; 2. ćwiczenia z przyborami; 3. ćwicz. z pomocą współćwiczących się, bez przyborów i z przyborami; 4. ćwicz. z oporem współćwiczących się bez przyborów i z przyborami; 5. ćwicz. na przyrządach bez przyborów i z przyborami; 6. gry ruchowe i ćwicz. sportowe bez przyborów i z przyborami.

W tym ogólnym systemie zawarte są wszystkie ćwiczenia cielesne, jakie człowiek w ogóle wykonać może.

Ale systemu tego nigdzie i nigdy nie stosuje się bezwzględnie. Z tego zbioru ćwiczeń wyłącza się dopiero stosownie do płci, wieku i rozwoju fizycznego danej grupy ćwiczących się — te rodzaje ruchów, które są odpowiednie — a to wyłączanie i stosowanie zowiemy ogólną metodą i dydaktyką gimnastyczną w przeciwstawieniu do metody specyalnej: lekcyjnej i poszczególnego ruchu.

A więc nie system lecz metoda i dydaktyka, która jest częścią metodyki, czyli sposób i zakres ćwiczeń, wskazują dopiero, co i jak dla każdego wieku i płci, a nawet dla każdego indywiduum stosować należy.

System może obejmować dobre i względnie dobre ćwiczenia — dopiero, metoda i dydaktyka stanowią o tem, które ćwiczenia, w jaki sposób i w jakich okolicznościach hygienicznych wieku i płci są odpowiedne.

Między systemem i metodą gimnastyki a systemem i metodą leczniczą zachodzi analogia.

Tak samo, jak system leczniczy ma środki skuteczne, obojętne i trujące, a użycie ich zależy tylko od metody leczenia, boć np. arszenik, choć trucizna, w dawkach małych jest środkiem leczącym — tak samo mamy i w gimnastyce. Są tu ćwiczenia obojętne, skuteczne i względnie szkodliwe (jeżeli są źle stosowane) i tylko od metody zawisło, aby nawet te wrzekomo szkodliwe ruchy stały się skutecznymi. System ćwiczebny wtedy tylko jest dobry, kiedy obejmuje wszystkie rodzaje ruchów — każdy zaś, który tylko uwzględnia pewien dział ćwiczeń — jest systemem jednostronnym, a więc złym.

Stąd sport sam dla siebie jest złym systemem wychowawczym, ale w połączeniu z gimnastyką i grami jest dobrym, również gry same są złym systemem wychowawczym, dopiero w połączeniu z gimnastyką i sportem stają się systemem dobrym — także gimnastyka ograniczona do ćwiczeń wolnych, z przyborami, igrzysk i musztry bez gimnastyki na przyrządach, gier i sportu nie byłaby dobrym systemem wychowawczym. Nie mniej i sama gimnastyka na przyrządach, chociaż zawiera wszystkie ruchy, które znajdujemy w ćwiczeniach innych w grach i sporcie i chociaż ruchy te równie silnie podnoszą akcyę: serca, trawienia i oddechania a rozwijają mocniej i wszechstronniej muskulaturę, nie byłaby dobrym systemem wychowawczym.

Każdy z tych systemów byłby jednostronnym, — jeszcze najmniej jednostronnym byłby system, ograniczający się wyłącznie do gimnastyki na przyrządach, a więc tych właśnie ćwiczeń, które największej ulegają dziś krytyce. W rezultacie bowiem, przy racyonalnej metotodzie — t. j. takiej, którąby zachowała stosowną miarę i stosunek rozwoju poszczególnych części ciała, uwzględniła cały system ćwiczeń na przyrządach gimnastycznych i warunki hygieniczne, system ten daje tak wszechstronny i obfity materyał ćwiczebny, jak tego nie dają razem wszystkie, po za tym systemem istniejące, ćwiczenia sportowe i inne.

Z wszystkich ćwiczeń cielesnych one jedne najlepiej i najwszechstronniej przysposabiają człowieka do potrzeb życia, one jedne dają taką pewność siebie w każdej niebezpiecznej chwili życia, że spokój ten porównać by można z pogardą życia — a jednak jest to tylko nabyta ćwiczeniami na przyrządach zdolność oceniania sytuacyi, szybkie wywnioskowanie najwłaściwszego i najbezpieczniejszego dla danej chwili czynu i świadomość, że z danego położenia w każdym razie wybrniemy.

Wyćwiczonemu w gimnastyce na przyrządach brakłoby tylko rezultatów w kierunku wyćwiczenia specyalnego j. np.: umiejętnej szermierki, umiejętnego wiosłowania, jazdy na koniu i kole, strzelaniu, pływaniu, i t. p. specyalnych ćwiczeń.

Ale dlatego właśnie, że wszystkie te specyalne ćwiczenia przydatne są w życiu i pożyteczne, że dobrze cieleśnie wychowany człowiek, wszystkie te ćwiczenia umieć powinien — przeto system prawdziwie dobry jest ten, który wszystkie te ćwiczenia wraz z gimnastyką na przyrządach, ćwiczeniami wolnemi i przyborami, musztrą i t. d. obejmuje — rozumie się każdy rodzaj w stosownej porze wieku.

Gimnastyka powinna być w każdym systemie ogólnym główną podstawą, osią i kręgosłupem, do którego wszystkie gry i sporty tylko jako n i e z b ę d n e dodatki, gimnastykę uzupełniające, uważać należy.

Gdyby nam przyszło na tej zasadzie głównej tworzyć ogólną metodę wychowania cielesnego, natenczas rozdzielićby należało cały system ćwiczeń na okresy w ten sposób — iżby naprzód gry (do 7 roku) potem gimnastyka stanowiła główne tło wychowania — ćwiczenia zaś sportowe i gry uzupełniały je kolejno.

Pierwszą więc zasadą dobrej metody gimnastycznej byłby stosowny podział ćwiczeń zastosowany: *a)* do płci; *b)* okresów wieku; *c)* pór roku.

Wiemy, że innego rodzaju ćwiczeń wymaga organizm kobiety, a innego mężczyzny, innego organizm dzieci, innego młodzieńca, dojrzałego mężczyzny, a zupełnie innego organizm człowieka, który punkt kulminacyjny życia swojego już przekroczył. Rozmaitość ta wypływa z natury i potrzeby organizmu, który nietylko w dłuższych okresach, ale niemal każdego dnia zależny jest od wielu wpływów wewnętrznych i zewnętrznych.

Jeżeli uważnie badamy przy ćwiczeniach gimnastycznych naszych ćwiczących się, spostrzeżemy, że te rodzaje ćwiczeń, które w zimie wykonywają z wielką ochotą — w lecie ich męczą — jest to wskazówką, że ćwiczenia stosować należy do pór roku nie tylko z uwagi na hygieniczne warunki — ale i z przyczyn fizyologicznych.

Obecna nasza ogólna metoda i dydaktyka liczy się wprawdzie z płcią i wiekiem, ale tylko w pewnej niedostatecznej mierze — a już to pór roku nie uwzględnia wcale, gdyż skazuje ćwiczących tak w zimie, jak i w lecie na jedną przestrzeń t. j. salę gimnastyczną i jedne i te same ćwiczenia.

Gimnastyka dziewcząt mało różni się od gimnastyki chłopców, chociaż cel jednej i drugiej jest różny. W metodzie obecnej nie spotykamy się z tymi, charakteryzującemi cel i kierunek gimnastyki dziewcząt, rodzajami ćwiczeń, jak: reje, pląsy skoczne, ćwiczenia obręczą, ćwiczenia z kastanietami i t. p. — których zadanie fizyologiczne spoczywa w rozwoju kończyn dolnych i miednicy — a które każda lekcya gimnastyki powinna obejmywać.

Również słabe granice zakreślone są dziś między gimnastyką chłopców, młodzieży — dorosłych i starszych wiekiem — a uwzględnienie pór roku, i za niem idącego sportu i gier ruchowych, jako ćwiczeń obowiązkowych, objętych planem ćwiczebnym, należy dziś jeszcze do żą-

dań wygórowanych, przesadzonych i według mniemania niektórych — do niemożliwych do przeprowadzenia.

A jednak tylko taka metoda, która uwzględnia wszystkie te rodzaje ćwiczeń może sobie zasłużyć na miano racyonalnej. (Dok. nast.).

Gimnastyka za granicą.

R. Kwiatkowski.

Bawarya. Żerdzie i liny należą do tych nielicznych przyrządów gimnastycznych, które w zastosowaniu wywierają bardzo dodatni wpływ na organizm. Ćwiczenia na nich natężają — nie jak na innych przyrządach pewne tylko grupy — lecz cały system mięśniowy równocześnie, wzmacniają szybko siły, wyrabiają przytomność umysłu, zgrabność, a nadto przysposabiają do praktycznych celów jak: wspinania się na drzewa, ratunku przy pożarach i t. d.

Guts Muths, Vieth i Jahn, pierwsi twórcy gimnastyki przyrządowej, oceniając doniosłość ćwiczeń na żerdziach, wcielili je w poczet przyrządów gimnastycznych i uporządkowali system ćwiczeń na nich. Żerdzie uzyskały więc prawo obywatelstwa we wszystkich salach gimnastycznych i dla każdego wieku ćwiczących się i dzisiaj nie ma prawie jednej sali lub boiska, gdzieby ich nie było.

W ostatnich latach jednak, odezwały się ze sfer lekarskich głosy protestu przeciwko ćwiczeniom na jednej żerdzi lub linie i żądania usunięcia ćwiczeń tych z gimnastyki szkolnej.

Powód do tego dały spostrzeżenia, iż przy wspinaniu a bardziej jeszcze przy zsuwaniu się z żerdzi, części płciowe chłopców ulegają silnemu tarciu, co podnieca zbytecznie i często prowadzi do samogwałtu.

Zwracał już dawniej uwagę na to znany hygienista berliński Baginsky, który utrzymywał, jakoby niektóre ćwiczenia na kożle, koniu i drążku miały drażnić genitalia, a z wypadku, iż jeden z uczniów zapomocą zsuwania się po poręczy schodowej spełniał samogwałt, wywnioskował o szkodliwości ćwiczeń na żerdzi lub linie.

Dr. med. Hermann Rohleder w dziele swem „die Masturbation" wyraża także zdanie „że niektóre ćwiczenia gimnastyczne, jak wspinanie na żerdziach i linach, ćwiczenia na drążku i t. d. mogą przy pewnych sprzyjających okolicznościach pobudzić do samogwałtu.

Głosy tak poważnych uczonych osiągnęły zamierzony skutek, gdyż miarodajne ciała zwróciły baczną uwagę na te ćwiczenia chcąc dociec właściwej prawdy, zwłaszcza, że nikt z przeciwników nie podawał dowodów lecz tylko domysły.

Praktyka wykazała bezpodstawność powyższych zarzutów jeżeli tylko tak wspinanie się jak i schodzenie (nie zsuwanie) odbywa się prawidłowo, t. j. obejmując żerdź stopami i kolanami a nie udami — w przeciwnym razie zbytnie podrażnienie jest możliwe.

Mimo to wątpliwości nie ustąpiły. Jedni, woleliby żerdzie usunąć, aby nawet cień pokusy nie pozostał; drudzy a szczególniej nauczyciele gimnastyki są za zatrzymaniem owego przyrządu, byle tylko przestrzegać prawideł przy wspinaniu się.

W roku ubiegłym wiedeński nauczyciel gimnastyki Ludwik Glas, miał odczyt na temat: „Czy ćwiczenia na żerdziach mogą szkodzić zdrowiu?" i wysnuł wniosek, że nie.

Polemikę ze zdaniami przeciwnemi zakończył słowami: „Ja, sam jako uczeń nie doznałem nigdy podrażnienia, ani też jako nauczyciel nie zauważyłem tego u uczniów. Co więcej, uczniowie moi, którzy dziś zajmują stanowiska nauczycieli szkół ludowych i średnich, tudzież lekarze, którzy po dziś dzień są gorliwymi gimnastykami zaprzeczają, by ich kiedykolwiek ćwiczenia na żerdziach lub na innych przyrządach podrażniać miały. Wierzę z całą sztą niezachwianie, że chłopak niezepsuty, nieznając grzechu, podczas ćwiczeń na żerdzi tak silnie natęża mięśnie i myśli o osiągnięciu celu, że nie jest nawet w stanie odczuć podrażnienia. Chłopak zaś zepsuty, szuka raczej miejsca samotnego a nie sali gimnastycznej i ćwiczeń w obecności nauczyciela i kolegów".

Sprawę ćwiczeń na jednej żerdzi rozpatrywano zasadniczo w Bawaryi przy sposobności układania nowych planów nauki gimnastyki dla seminaryów nauczycielskich. Komisya wyznaczona do rozpatrzenia planów owych, ułożonych przez królewskiego radcę Webera, wykreśliła na wniosek jednego z radców sanitarnych ćwiczenia na jednej żerdzi. Radca Weber nie chcąc się zgodzić na wykreślenie to, zwłaszcza że ćwiczeniom owym przypisuje doniosłe znaczenie, zwrócił się do nauczycieli gimnastyki z prośbą o fachową opinię.

Odpowiedzi nadeszło sześć a jedna z nich od lekarza. Dwóch z nauczycieli pragnie usunięcia ćwiczeń na jednej żerdzi jako podrażniających, jeden przypuszcza możliwość ujemnego wpływu, lecz nie jest za wykreśleniem żerdzi z gimnastyki szkolnej — natomiast trzej inni a między nimi i lekarz uważają ćwiczenia na żerdzi jako zupełnie niewinne.

Wobec tego zwróciło się ministeryum po opinię do profesora uniwersytetu a zarazem docenta nauk lekarskich w głównej szkole dla nauczycieli gimnastyki w Monachium, Dra Jana Ranke a opinię tę podano do wiadomości i zastosowania się wszystkim zakładom naukowym.

Brzmi ona następująco:

„Od czasu działalności mojej jako docenta w głównej szkole dla nauczycieli gimnastyki, zwracam zawsze uwagę słuchaczy na niebezpieczeństwo jakie leży w ćwiczeniach na jednej żerdzi, jeżeli nauka nie odbywa się metodycznie i bez należytego dozoru. Głównem zadaniem szkoły jest, usuwać wszelkie powody mogące uczniów doprowadzić do skażenia czystości obyczajów.

Jednym zaś z najniebezpieczniejszych powodów jest długie siedzenie na twardych ławkach, często przy pełnym pęcherzu i żołądku. Podczas siedzenia napływa krew obficiej do czynnych części ciała jak mózgu, piersi, żołądka i części płciowych, inne zaś mięśnie w spokoju będące zawierają mniej krwi. Nadmierne przekrwienie organów płciowych, pobudza lubieżność i prowadzi do grzechu. Szkoła powinna przeto zapomocą ruchu krew rozprowadzać po całem ciele. Ruch a więc gimnastyka rozprowadza przemocą nadmiar krwi z wyżej wymienionych organów do wszystkich mięśni i skóry a oddalając nadmiar ten z organów płciowych, usuwa tem samem stan podrażnienia.

Z tych względów jest gimnastyka najdzielniejszym czynnikiem dopomagającym do utrzymania czystości obyczajów u młodzieży i niszczenia popędu wynikającego z przekrwienia.

Do ćwiczeń, które bardzo energicznie krew rozprowadzają, należą także ćwiczenia na żerdziach. Nie należy przeto ich zaniedbywać, lecz chwyt powinien być prawidłowy t. j. stopami i łydkami, przyczem uda i podbrzusze muszą być od żerdzi odpowiednio oddalone.

Podrażnienie możliwem jest wówczas, jeżeli nawrot nie odbywa się zapomocą przechwytu rąk i z wyżej podanym chwytem nóg, lecz zapomocą ześlizgiwania się. Wtedy żerdź dotyka części płciowych i następuje tarcie.

Jeżeli więc kiedykolwiek wydarzył się wypadek podrażnienia, to dlatego tylko, że nauka odbywała się nie metodycznie i pod nadzorem młodych, niedoświadczonych przodowników, którzy nie zwracali uwagi na sposób wykonywania ćwiczeń.

Doświadczony nauczyciel, znający niebezpieczeństwo, jakie wynika ze złego układu ciała podczas ćwiczeń, niedopuści do niego, i z całą stanowczością przestrzegać będzie prawideł.

Ja sam, jako długoletni gimnastyk, ani jako docent na kursach gimnastycznych, nie zauważyłem nigdy wypadku samogwałtu podczas ćwiczeń na żerdzi, nie słyszałem także nigdy o tem, ani od słuchaczy, ani od spowiedników, których o to zapytywałem.

Sądzę że w Bawaryi rzecz taka nie zdarzyła się jeszcze. Mimo to jednak przypuścić należy możliwość wypadku, dla tego też w planach szkolnych należy ćwiczenia na pojedynczej żerdzi przyznaczać dla uczniów klas najniższych, ci bowiem nie będąc jeszcze w okresie dojrzewania płciowego, nie są narażeni na niebezpieczeństwo podrażnienia.

Dla klas wyższych pozostają ćwiczenia na dwużerdzi".

Opinia ta ocaliła ćwiczenia na jednej żerdzi w Bawaryi, polecono tylko rektoratom szkół zwracać pilną uwagę na prawidłowe wykonywanie wspinań i nawrotów.

Sport.

K. Hemerling i A. Wallek.

Łyżwiarstwo.

D. 3. lutego odbyły się na torze lwowsk. Tow. łyżwiarskiego konkursy w jeździe sztucznej i szybkiej o mistrzostwo austr. Związku łyżwiarskiego i międzynarodowe konkursy w jeździe szybkiej i sztucznej dla juniorów. Pomimo nie bardzo sprzyjającej, z powodu odwilży, pogody, zawody wypadły bardzo dobrze. Najwięcej uczestników dostarczył Wiedeń. Z Warszawy przybyło dwóch, a nadto trzech delegatów warszawskiego Tow. łyżw. Przebieg konkursów był następujący: Rano od godz. 9. wykonywano ćwiczenia obowiązkowe w jeździe sztucznej dla juniorów i o mistrzostwo, jak również bieg na 5.000 m. Już w ćwiczeniach obowiązkowych, okazali wiedeńczycy wyższość nad jedynym polskim zawodnikiem p. Krosińskim, dokładnością rysunku każdej figury, postawą i spokojnem trzymaniem ramion i tułowia. W jeździe szybkiej okazał p. Schilling znakomite wyćwiczenie na długą przestrzeń, jadąc 5.000 m. w 10 m. i 10 s. Po południu nastąpiły dalsze dwa biegi na 500 i 1.500 m. dla mistrzostwa, a 1.000 m. dla juniorów, w którym wzięli udział pp. Kamiński i Bevense z Warszawy. O godz. 6. wieczorem, rozpoczęły się ćwiczenia popisowe w jeździe sztucznej dla juniorów, o mistrzostwo i parami. Na podstawie ocenienia sędziów, przyznano tytuł mistrza w jeździe sztucznej austr. Związku łyżwiarskiego p. M. Bohatschowi z Wiednia, w jeździe szybkiej p. F. Schillingowi z Wiednia. W konkursie juniorów zaś w jeździe sztucznej p. Steinerowi (drugim był p. Krosiński ze Lwowa); w jeździe szybkiej zaś p. Cz. Kamińskiemu z Warszawy (drugim był p. Bevense z Warszawy). Na końcu popisywała się para rodzeństwa pp. O. i M. Bohatschów z Wiednia. Zgłoszony do sztucznej jazdy p. Weryho z Warszawy nie przybył.

Na podstawie długoletniej praktyki nasuwają nam się pewne uwagi, które należy podnieść tem bardziej, że może z czasem i u nas sport łyżwiarski z dzisiejszego stanu się podniesie. I tak u wiedeńczyków zaraz poznać można dokładność i poprawność każdego łuku, spokój w ruchach, które nabyć można tylko starannem ćwiczeniem „elementów". Natomiast nasi łyżwiarze posiadają wprawdzie pewność i brawurę, ale brak im świadomości co w danym razie wykonują. Dalej, ruchy ramion i nóg niespokojne i nienależycie wyzyskiwane, robią wrażenie wymuszenia. Widzimy często dobrych naszych łyżwiarzy, którzy przy zwykłych łukach (holendrach) podnoszą nogę wolną za wysoko, zamiast trzymać ją w tyle lekko ugiętą. Następnie przy łączeniu łuków (kombinacyach) drugi łuk nigdy prawie nie jest zupełny, ale urwany, przez co rysunek figury wychodzi zamazany. Wina tych błędów polega na tem, że nikomu, po prostu się wyrażając, nie chce się niczego uczyć, polegając na wrodzonej zręczności lub sile nóg, gdy przeciwnie sztuczna jazda polega przedewszystkiem na lekkiem naciskaniu łyżwy i odpowiedniem ruchu wolnej nogi. — Wobec tak licznej falangi łyżwiarzy, jaką posiadamy, czas już najwyższy zwrócić uwagę, na estetyczną stronę ślizgania się a wyrzeczenia manier i brawury, które wcale pięknego widoku nie nastręczają. Lwowskie Tow. łyżwiarskie wydało „Elementa sztucznej jazdy", w której podane są wskazówki i sposoby trzymania ciała, a tylko trochę chęci do pracy wystarczy, aby tych wad się pozbyć. W końcu z ubolewaniem zaznaczam, że pomimo tylu oddziałów łyżwiarskich sokolich, nie zgłosił się do zawodów ani jeden Sokół.

D. 24. lutego, odbyły się konkursy dla młodzieży obojga płci a to od lat 10—14 i od 14—18. W konkursie dla młodzieży od 10—14 lat wzięło udział 6 chłopców i 5 dziewczątek, zaś w drugim 5 młodzieńców. Konkursa składały się z ćwiczeń obowiązkowych (szkoła) i ćwiczeń popisowych.

Jako ćwiczenia obowiązkowe były wymagane łuki na zewnątrz i wewnątrz, wężyk i trójki na zewnątrz dla młodszych; zaś łuki przodem i tyłem, trójki pojedyńcze i podwójne, pętlica i ósemka (t. j. wszystkie ćwiczenia w formie ósemki), dla starszych.

W konkursie brali udział jedynie uczniowie szkół średnich. Najwięcej zajęcia budziły ćwiczenia panienęk, a to ze względu na elegancyę ruchów i postaw, następnie ćwiczenia popisowe starszych chłopców. Zwycięzcą w I. kategoryi dla młodszych był J. Schermont, w kategoryi dziewcząt W. Kowalska, zaś w kategoryi starszych H. Kubala, który ćwiczeniami obowiązkowemi jak i popisowemi mógł śmiało rywalizować w konkursie międzynarodowym dla juniorów. Konkursa odbywały się według przepisów obowiązujących dla jazdy sztucznej i szybkiej lwowskiego Tow. łyżwiarskiego. Był to pierwszy tego rodzaju konkurs na torze lwowskim i ze względu na liczbę uczestników jak i wykonanie, budzą nadzieję że z czasem wyrobią się z nich dzielni łyżwiarze i dotychczasową tradycyę ślizgania się, jedynie dla ślizgania się lub flirtu, przełamią i wprowadzą na tory sportowe, a tem samem i więcej estetyczne. Zwycięzcy otrzymali w nagrodę upominki bardzo piękne. Konkursy zakończyła zabawa motylkowa. *A. W.*

Cyklistyka.

Sprawa toru Lwowsk. Klubu Cyklistów, zostało nareszcie o tyle uregulowana, że zarząd oddano p. T. Gustowiczowi z obowiązkiem urządzania na nim wszelkich wyścigów, zabaw i gier. Wydział Klubu zniżył zarazem wkładki na 24 koron rocznie. Również właściciele gruntu opuścili z dzierżawy 400 k. tak że obecnie opłacać będzie Klub 800 k. rocznie.

Kongres międzynarodowego Związku Cyklistów odbędzie się w dd. 7—21. lipca w Berlinie.

Na przestrzeni Paryż-Roubaix (268 klm.), odbędzie się dnia 7. kwietnia wyścig międzynarodowy. Jako maximum ustanowiono czas 24 godzin.

Atletyka.

W Peszcie odbędzie się w b. r. wielki turniej gimnastyczny. Ministeryum (!) zajmuje się przygotowaniami przedwstępnemi. Równocześnie ukazał się okólnik ministra, wskazujący na doniosłe znaczenie podobnych turniejów pod względem zdrowotnym i narodowym. Okręgowe turnieje odbywają się w Węgrzech corocznie, a krajowe odbywać się mają co pięć lat.

Ćwiczenia wolne

na IV. Zlot sokoli w Pradze r. 1901.

Postawa pierwotna: zasadna — R. w dół, ręce wpięść.

Obraz I. 1. post. zasadna — R. wprzód. 2. zakrok prawą (na palce) — R. wpion. 3. a) prawą przystaw — R. skurcz, b) rozkrok prawą (na palce) — R. w bok. 4. a) prawą przystaw, b) $^1/_4$ obrotu wlewo. — 5, 6, 7, 8, to samo.

Obraz II. 1. wypad wbok prawą — R. wbok. 2. $^1/_4$ obrotu wlewo do zakroku prawą (na palce) — R. wpion. 3. a) koło prawem ramieniem wprzód, b) wypad wprzód prawą — skłon wprzód — R. wdół (pięście do ziemi). 4. Prostuj się, przystaw prawą. — 5, 6. 7, 8, to samo.

Obraz III. 1. Przysiad — R. wprzód. 2. Wstań — wykrok prawą (na palce) — R. wpion. 3. a) przystaw prawą — R. skurcz, b) unik wstecz prawą — R. wbok. 4. a) przystaw prawą — R. wdół, b) $^1/_4$ obrotu wlewo, — 5, 6, 7, 8, to samo.

Obraz IV. 1. Wypad wstecz prawą — lewe ramię ugnij do ciosu wśród, prawe ramię ugnij do pchnięcia wierzch. 2. a) prawą nogę prostuj, lewą ugnij — cios wśród lewem ramieniem, b) wypad wprzód prawą — pchnięcie wierzch prawem ramieniem. 3. a) $^1/_2$ obrotu wlewo, podnieś prawą nogę wstecz — (łukiem wdół) prawe ramię wpion skos, lewe ramię wstecz. b) wykrok prawą, klęknij lewą — krycie wierzch prawem ramieniem, lewe ramię skurcz do tyłu (pięść między łopatkami). 4. Wstań — $^1/_4$ obrotu wlewo do rozkroku prawą nogą (na palce) — R. wbok. — 5, 6, 7, 8, to samo.

Obraz V. 1. a) krok lewą (prawą podnieś wstecz) — R. skurcz, b) krok prawą (lewą podnieś wstecz) — R. wbok,

c) krok lewą (prawą podnieś wstecz) — R. wpion, d) przystaw prawą, przysiad — R. wprzód. 2. podpór leżąc przodem. 3. podpór leżąc przodem o ramion. ugiętych, 4. wstań — R. wdół — 1/4 obrotu wlewo. — 5, 6, 7, 8, to samo.

Sprawy bieżące

Związku pol. gimnastycznych Tow. sokolich w Austryi.

Związek. Protokół posiedzenia Wydziału Związku, odbytego we Lwowie 10. lutego 1901. Przewodn: prezes dr. X. Fiszer, — obecni człon. Wydziału dd: Durski, Kwiatkowski, Obmiński, Padewski, Romanowski, Rowiński, Tarnawski, Tertil, Wallek, Wcisło Usprawiedliwili nieobecność: Als, Blauth, Krobicki, Turski.

I. Protokół z poprzedniego posiedzenia przyjęto.

II. Prezes oddaje hołd pamięci i zasługom śp. Mieczysława Gedla, dyrektora Sokoła w Wadowicach zmarłego 3. lutego; człon. Wydz. składają cześć przez powstanie.

III. Prezes zdaje sprawę o rzeczach załatwionych prezydyalnie: 1. o wysłaniu telegramu na jubileusz Henryką Sienkiewicza; 2. o wysłaniu delegata na uroczystość otwarcia sokolni w Śniatynie; 3. o wysłaniu delegata na poświęcenie sokolni w Dolinie; 4. o wysłaniu telegramu na uroczystość odsłonięcia tablicy ku uczczeniu pamięci śp. Ignacego Przybyłkiewicza w gmachu Sokoła w Tarnowie; — 5. o wysłaniu pisma na uroczystość otwarcia Domu Polskiego w Cieszynie; 6. o pisemnem podziękowaniu Zarządu „Macierzy szkolnej“ w Cieszynie; 7. o pisemnem podziękowsniu Komitetu gospodarczego IX. zjazdu lekarzy i przyrodników polskich w Krakowie za stworzenie wystawy gimnastycznej; 8. o nadesłanych z okazyi świąt Bożego Narodzenia życzeniach Prezesa Związku Sokołów wielkopolskich i Sokołów czeskich; 9. o wzięciu udziału w opłatku urządzonym przez „Sokół“ we Lwowie; 10. o udzieleniu zwłoki do spłaty zaległych wkładek Sokołowi w Dolinie, Łańcucie, Tarnowie; 12. o ocenieniu prac nadesłanych na konkurs im. d. Aleksandra Krügera. Za najlepszą uznano pracę d. dr. Raczyńskiego w Stanisławowie; 12. o załatwieniu spraw bieżących; 13. o reskrypcie Wydziału krajowego w sprawie udzielenia Towarzystwom sokolim subwencyi z funduszów krajowych; 14. o stanie sprawy reformy okręgów sokolich.

IV. Przyjęto do wiadomości uchwalony przez związ. Grono nauczyciel ogólny zarys programu ćwiczeń na Zlot w r. 1902 (Przew. gim. za styczeń 1901). Opracowanie ogólnego programu Zlotu poruczono komisyi lokalnej Wydziału Związku, zaś opracowania ćwiczeń komisyi lokalnej związk. gr. naucz. — które odnośne wnioski mają przedłożyć Wydziałowi zw. na najbliższem posiedzeniu. — Ćwiczenia członków odbędą się jednorazowo, ćwiczenia młodzieży odrębnie.

V. Na wniosek d. Wcisły uchwalono wezwać poszczególne gniazda sokole, aby wysłały w roku bieżącym na koszt towarzystwa swych kierowników technicznych do Pragi na ogólny Zlot czesko moraw. szląsk. — w charakterze prywatnym, w celu poinformowania się.

VI. W sprawie reformy Zlotów okręgowych uchwalono: 1. Zloty okręgowe mają się odbywać w jednym dniu; 2. Zloty okr. mają się odbywać co 2 lata; 3. dla celów Zlotów okręgowych zakazać budowy kosztownych trybun; 4. zalecić wydziałom okręg. sprawienie lub wypożyczenie namiotów zamiast budowania szatni; 5. zalecić gniazdom usilnie, aby starały się o boiska; 6. unikać zwózki przyrządów; 7. wezwać wydziały tow. sokolich do zakładania kas na koszta podróży dla ćwiczących; 8. w program ćwiczeń zlotowych wstawiać obowiązkowo a) próbę ćwiczeń, b) pochód uroczysty (jak najkrótszą drogą) przyczem należy unikać wyczekiwań i wystawań w zwartych szeregach, c) musztrę okręgu (jako nauka) w drużynie, d) zawody (lecz nie jako punkt programu ćwiczeń publicznych), e) ćwiczenia publiczne, w skład których mają wchodzić: ćwiczenia wspólne (wolne) złożone z jak najbardziej uproszczonych ruchów, ćwiczenia zastępów, — gry i zabawy, — ćw. oddziałów; 9. do ćwiczeń zachować obecny strój ćwiczebny, a bezwarunkowo nie ćwiczyć w stroju uroczystym, — 10. zakazać bezwzględnie urządzania na koszt towarzystw kosztownych przyjęć, a natomiast zalecić urządzanie zebrań towarzyskich, 11. zalecić towarzystwom do użytku przy budowie boisk, podręcznik d. Cenara pt. „Budowa sal i boisk gimnastycznych“.

VI. Uchwalono rozpatrzyś się, czy nie byłoby wskazanem zakupić z funduszów związku jeden namiot.

VI. Uchwalono, że wiecu nauczycieli gim. nie należy łączyć ze Zlotem w r. 1900, — wiec powinien odbyć się osobno, względnie należałoby skorzystać ze zjazdu pedagogicznego

VI. W sprawie organizacyi Zlotów uchwalono: 1. wysyłać na Zloty oprócz sprawozdawcy technicznego, także delegata Wydziału związ., którego zadaniem będzie zwracać uwagę na kwatery, urządzenie szatni i boiska, dostarczenie pożywienia itp. w celu zdania sprawy Wydziałowi związk. i zapobieżenia w przyszłości spostrzeżonym brakom, 2. na boisku zlotowem powinno być pogotowie lekarskie i pożarnicze, 3. sprawozdawca techniczny ma być przedstawiony druhom zebranym na boisku podczas próby ćwiczeń, 4. programy Zlotów okręgowych mają być szczegółowo opracowane, 5. w Zlotach okr. mogą brać udział jedynie druhowie z gniazd należących do okręgu, 6. biorący udział w ćwiczeniach wolnych mają brać także udział w ćwiczeniach zastępów i w tym celu ćwiczenia w zastępach mają być odpowiednio dobierane, 7. przyrządy z boiska uprzątują ćwiczący sami po odbytych ćwiczeniach, 8. powinien być ustanowiony techniczny gospodarz boiska, którego zadaniem będzie dostarczać do ćwiczeń potrzebnych przyrządów, rozmieścić je według ułożonego planu, a po ćwiczeniach odstawić przyrządy na miejsce do tego przeznaczone. Gospodarza wybiera Grono naucz. okręgowe.

Opracowanie instrukcyi dla gospodarza boiska poruczono związ. Gronu nauczyc. Zarazem uchwalono, że sprawozdawca techniczny i delegat Związku powinni mieć odznakę z napisem „Związek“.

VII. W sprawie pobudzenia życia w towarzystwach sokolich, uchwalono 1. nakazać odbywanie obowiązkowych lustracyi towarzystw według przepisów instrukcyi lustracyjnej, 2. przypomnieć Towarzystwom obowiązek urządzania raz w rok ćwiczeń publicznych członków i wezwać wydziały towarzystw, by o odbywających się u nich uroczystościach i wieczorkach zawiadomiały wydział okręgu, tudzież gniazda należące do okręgu, 3. urządzać wycieczki do gniazd sąsiednich z następującym programem: musztra, zawody jednostek, gry i zabawy; pożądane są wycieczki piesze, górskie, na kołach itp. — wycieczki można odbywać w strojach zwyczajnych. 5. uchwalono wydrukować i rozposzechnić w osobnej odbitce „odpowiedź na zarzuty A. Mossa w świetle fachowców“ d, E. Cenara.

Upoważniono Prezydyum Związku do zwrócenia się imieniem Związku do c. k. kraj. Inspektorów szkół ludowych z prośbą o polecenie c. k. Radom szkolnym okręgowym, by one między tematami opracowywanymi na konferencyach okręgowych umieszczały tematy o wychowaniu fizycznem

VIII. Uchwalono wydzielić towarz. sokole w Gorlicach i Dębicy z okręgu Tarnowskiego i przydzielono je do okręgu Rzeszowskiego. W sprawie przydzielenia tow. sokolego w Jarosławiu do okręgu rzeszowskiego uchwalono zasięgnąć opinii Wydziału okręg. przemyskiego.

IX. Uchwalono urządzić w roku 1891 a) zwykły kurs wakacyjny, jeżeli do 15 czerwca b. r. zgłosi się przynajmniej 15. uczestników; b) kurs gier i zabaw, jeżeli zgłosi się do 15. czerwca b. r. przynajmniej 20. uczestników.

X. Do Związku przyjęto od 1 stycznia 1901 Towarz. „Sokół“ w Baligrodzie i w Strzyżowie, z których pierwsze przydzielono do okręgu IV. zaś drugie do okęgu III. Zarazem zniżono pierwszemu wkładkę na 50 hal., a drugiemu na 72 hal.

XI. Przyjęto do wiadomości doniesienie Tow. gim. „Sokół“ w Kołomyi i w Stanisławowie o wykluczeniu dwóch członków z powodu dopuszczenia się czynów zbrodniczych.

XII. Druhowi Bolesławowi Olszewskiemu pozwolono złożyć egzamin kwalifikacyjny pomimo braku niektórych warunków.

XIII. Sprawozdanie skarbnika za rok 1900 przyjęto do wiadomości i uchwalono budżet na rok 1901. Towarzystwa zalegające z wkładkami za 3, wzgl. 2 lata uchwalono wezwać do wyrównania zaległości pod rygorem wykluczenia ze Związku.

XIV. Odpisano, względnie zniżono wkładki zaległe u towarzystw związkowych w Grybowie, w Radymnie, w Rohatynie i w Wieliczce.

XV. Przyjęto do wiadomości wystąpienie d., Edwarda Kubalskiego ze związk. Grona nauczycielskiego i zamianowano w jego miejsce d. Dr. Stanisława Rowińskiego.

Józef Kwiatkowski.

Bochnia. W dniu 14. stycznia odbyło się u nas roczne zgromadzenie, na które przybyło 69 członków. Wydział przedłożył sprawozdanie za rok 1900 a z sprawozdania tego podajemy następujące szczegóły. Towarzystwo liczyło 203 członków, między nimi 3 członków honorowych, 4 założycieli i 197 członków zwyczajnych. Ćwiczenia odbywały się trzy razy tygodniowo, uczęszczało na nie 45 członków w przeciętnej liczbie 13. Uczniów i uczenic ćwiczyło się 399, ogółem korzystało z gimnastyki 412 osób w 21 tygodniowych godzinach. W towarzystwie były trzy oddziały: szermierzy, strzelecki i kolarzy. Biblioteka dzieł treści gimnastycznej i o grach i zabawach liczy 48 tomów. Obrót kasowy przedstawia się w cyfrze 7044 koron 59 hal. Długi towarzystwa wynoszą 2743 k. 47 h. ogólny stan majątku 23874 k. 69 h. Żołd sokoli tj. fundusz na Zloty, wycieczki, reprezentacye itp. miał z końcem grudnia 145 koron. Walne zgromadzenie powzięło kilka ważniejszych uchwał, z których dwie wymieniamy: a) Sokół bocheński rok rocznie czcić będzie pamięć Jana Henryka Dąbrowskiego, twórcy legionów polskich, jako urodzonego w Pierzchowcu pod

Bochnią, a w r. 1901. złączy uroczystość tę z dziesięcioleciem swego istnienia, b) wzywa się Wydział, aby bezzwłocznie ubezpieczył naczelnika tutejszego gniazda a na ten cel przeznacza się kwotę 100 koron.

Jako dzień obchodu uroczystości Dąbrowskiego i dziesięciolecia życia Sokoła bocheńskiego wyznaczył Wydział dzień 2 czerwca br. i uchwalił prosić Związek o wezwanie gniazd okręgu I. do wzięcia udziału w publicznych ćwiczeniach przez grono nauczycielskie bocheńskie na dzień 2. czerwca projektowanych i o zezwolenie gniazdom okręgu II. wysłania do Bochni swych reprezentacyi.

Na Zlot powszechny czeski do Pragi wybiera się z Bochni całe grono sokole nauczycielskie składające się z naczelnika Kozłowskiego, zastępcy jego Południewsbiego i członków: Dyducha, Timlera i Fortuny. Koszta podróży (bilet jazdy koleją) ponosie żołd sokoli.

Z korzyścią byłoby dla rozwoju sokolstwa polskiego, by każde gniazdo na zlot czeski do Pragi wysłało zawodowych gimnastyków, naczelników, by ci sprawdziwszy stan gimnastyki u Czechów starali się ćwiczenia do tego rozwoju i u nas doprowadzić.

Brzeżany. Na walnem zgromadzeniu, które się odbyło 10. stycznia przy dosyć licznym udziale druhów, wybrano: prezesem druha Dr. Schaetzla, posła na sejm krajowy, zastępcą: d. S. Barzykowskiego Do Wydziału wybrani d. Bogucki, Brodzki, Eckert, Hagen, Maresz, Marynowski, d. Nacher, Omajs, Wiszniewski, Włodek.

Ze sprawozdania ustępującego wydziału musimy podnieść, że dochody w ubiegłym roku wynosiły 2275.02 złr., a wydatki 803.80, tak że czysty zysk w r. 1900 wynosi 1471.22 zł. kwotę jakiej jeszcze w ciągu istnienia Towarzystwa nie osiągnięto. — Dnia 13 bm. zebrał się nowy wydział i ukonstytuował się wybierając drugim zastępca prezesa d. Maresza, sekretarzem d. D. Nachera, a zastępcą tegoż d. Boguckiego, skarbnikiem d. Brodzkiego, zastępcą d. Maresza, gospodarzem d. Hagiena, zastępcą d. Eckerta.

Buczacz. 29. stycznia 1901. Walne zgromadzenie członków Sokoła odbyło się 27. bm. Wybrano nowy wydział, do którego weszło 8 dawnych członków. Oto skład Wydziału na rok 1901. Prezes: Franciszek Zych, zast. prezesa: Mieczysław Hirschler, sekretarz: Józef Mazur, gospodarz: Józef Mayr, skarbnik: Antoni Ratayski, Wydziałowi Erazm Czeżowski, Józef Keffermüller, Władysław Stojowski, Stanisław Woszczyński. Zastępcy: Michał Babiak, Jan Mikusiński, Paweł Telakowski. Z żalem donosimy, że zasłużony nasz, niestrudzony i długoletni skarbnik d. Ratayski stanowczo zrzeka się wyboru.

M.

Cieszyn. Ćwiczenia gimnastyczne w Sokole cieszyńskim zaczęły się we wtorek d. 29 stycznia br. w sali Domu Polskiego, gdzie wszystkie towarzystwa polskie w Cieszynie znalazły pomieszczenie. Na sali stanęło 10 druhów. Ponieważ sala Domu Polskiego obszerna i wygodna, przeto są wszelkie warunki pomyślnego rozwoju Sokoła. To też liczba ćwiczących powinna się podwoić a nawet potroić Szczególnie niech i starsi staną w szeregu. Dla rozwoju Sokoła będzie to pożądanem, a dla nich ze względu na zdrowie korzystnem. Czołem!

Czerniowce. Na Walnem zgromadzeniu 7. stycznia b. r. wybrano prezesem Tow. ponownie d. Edmunda Elstera, wiceprezesem d. Tadeusza Myszkę, wydziałowymi i zastępcami wydziałowych druhów: Wład. Sołtyńskiego, Winc. Korytyńskiego, Celestyna Podlewskiego i Wacława Pilarza, Ad. Böhma, Jana Krzanowskiego, Ed. Schwarza i Wojc. Wejdelaka. Delegatem do Związku został wybrany d. Bron. Kryczyński, a wreszcie członkami komisyi kontrolującej zostali druhowie: Ant. Waltenberger i Szczepan Zwarysiewicz.

Nowy Wydział odbył 20 stycznia pierwsze posiedzenie na którem ukonstysuował się w sposób następujący: sekretarz d. Celestyn Podlewski; zastępca sekretarza d. Wacław Pilarz; skarbnik d. Wład Sołtyński; gospodarz d. Adolf Böhm; komisya mundurowa druhowie: Jan Krzanowski i Wojciech Wejdelek. Na tem posiedzeniu uchwalono dla rozwoju Tow. między innemi na wniosek druha Krzyżanowskiego powołać do życia grono nauczycielskie złożone z kilku członków; do grona tego zostali powołani druhowie: Doleżal, Kuchciński, Myszka i Wejdelek.

Horodenka. Na Walnem zgromadzeniu odbytem 27. stycznia br. wybrani zostali: prezesem d. Jan Janocha, zastępcą prezesa d. Jan Skuciński, wydziałowymi dd., Leon Piotrowicz (sekretarz), Ludwik Taras (zast. sekr.), Maksymilian Markowski (skarbnik), Tomasz Stefanowicz (gospodarz), Władysław Koegler (zast., gosp)., Stanisław Skąpski.

Radymno. Towarzystwo nasze, które od kilku lat nie dawało znaków życia i z powodu przeniesienia prezesa i braku zastępcy jego nawet na wewnątrz nie zaznaczało swego istnienia, odżyło na nowo dzięki temu, że najstarsi wiekiem członkowie zwołali na 18. listopada 1900 walne zgromadzenie, w którym uczestniczył delegat IV. okręgu sokolego.

Zaleszczyki. Na Walnem Zgromadzeniu dokonano następujących wyborów: Do Wydziału weszli dd: prezes Gross Antoni, zastępca Joszt Feliks, wydziałowi: Giertler Władysław, Łowicki Julian, Pawłowski Zygmunt, Rigetti Roman, Sokal Tadeusz, Torski Mikołaj, do komisyi szkontrującej dd.: Szwarz Fryderyk, Thiel Wincenty; delegatami wybrani: Gross Antoni Pawłowski Zygmunt.

Na wniosek druha Łowickiego uchwalono polecić wydziałowi, ażeby starał się celem przyspożenia funduszów urządzać, o ile możności jak najczęściej, wieczorki, wieczornice, odczyty, przedstawienia amatorskie itp. tudzież ażeby zawiązał kółko spiewackie i wystarał się na powyższe cele o salę w Radzie powiatowej. (Zwracamy uwagę, że Wydziałowi Związku należy nadesłać jeden egzemplarz sprawozdania przedłożonego Walnemu zgromadzeniu. Red.)

Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niemieckiem.

Pleszew. Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“, w Pleszewie odbyło w dniu 24 stycznia w lokalu Towarzystwa u d. Czarneckiego doroczne Walne zebranie, na które się 22 druhów stawiło. Po obszernych sprawozdaniach sekretarza, skarbnika, naczelnika, porządkowego, bibliotekarza i komisyi rewizyjnej przystąpiono do wyboru nowego Wydziału. Wybrano ponownie wszystkich, którzy należeli do starego, i znowu jest przewodniczącym dr. A Noskowicz, zastępcą M. Żeleziński, skarbnikiem d. P. Heyducki, sekretarzem d. W. Dokowicz, zastępcą i bibliotekarzem d. M. Pyszkowski, naczelnikiem d. W. Radomski, podnaczelnikiem d. M. Czarliński, porządkowym d. I. Jazic. Komisya rewizyjna składa się z dd. L. Czarneckiego i F. Ziółkowskiego. Chorążym mianowano d. F. Chatlińskiego. Towarzystwo liczy 63 członków, a majątek jego również dość pomyślny. Walnemu zebraniu przewodniczył Dr. Kubacki, do prowadzenia protokołu zawezwano d. E. Szymankiewicza. Po załatwieniu porządku obrad, podziękowano tym dwom druhom za pomoc przy zebraniu, a na zakończenie zaśpiewano pieśń sokolą „Ospały i gnuśny“.

Kronika.

— † **Dr. Mieczysław Gedl**, niezmordowany działacz sokoli i dyrektor Sokoła w Wadowicach, umarł 3 lutego. Na wiadomość o jego śmierci Przewodnictwo Związku wysłało telegram kondolencyjny do Wydziału wadowickiego i wydelegowało reprezentanta Związku na pogrzeb.

Z powodu od nas niezawisłych, obszerniejszy nekrolog i portret zmarłego podamy dopiero w następnym numerze.

— **O Sokole wrocławskim** doniosły dzienniki wiadomość, dotychczas nie potwierdzoną ze strony kompetentnej, że rozwiązał się wskutek szykan ze strony pruskiej policyi.

— **Egzamin kwalifikacyjny** na samoistnych nauczycieli gimnastyki zdali w d 23. lutego przed komisyą Związku sokolego dd. Bolesław Olszewski z Warszawy i Ludwik Taras z Horodenki.

— **Zwracamy uwagę** naszych Towarzystw na ogłoszenie fabryki maszyn „Perkun“ która na wystawie przyrodniczo-lekarskiej, w Krakowie w r. 1900. została odznaczoną medalem, na wzorowo wykonane przyrządy gimnastyczne. Obowiązkiem naszym jest wspierać przedewszystkiem przemysł krajowy. Jak nam wiadomo wyrób przyrządów gimnast., odbywa się pod dozorem jednego z członków Związk. grona nauczycielsk. i daje rękojmię należytego wykonania. Z nadesłanego nam cennika, który gniazdom naszym roześlemy, przekonujemy się, że i ceny tych przyrządów jak i warunki spłaty są nader korzystne. *A. W.*

— **Towarzystwo korpusów wakacyjnych** młodzieży szkolnej w Sanoku w sprawozdaniu za czas od 1. października 1898. do 30. września 1900, wykazało działalność, która niestety, jak zresztą wszyskie usiłowania naszych ludzi dobrej woli, nie spotyka się z uznaniem i poparciem osób, dla których niepowinno być obojętnem podniesienie fizyczne i moralne dziatwy szkolnej. Mianowicie założyło i zupełnie wykończyło dwa boiska w ogrodzie miejskiem tuż obok szkoły ludowej męskiej i wydziałowej żeńskiej, sprawiło potrzebne przyrządy gimnastyczne oraz zaprowadziło gry towarzyskie (lawntennis, krokiet, volant, piłka nożna itp.) łącznym kosztem 1355 kor. 30 hal.

Dalej uzyskało zarządzenie, c. k. Rady szkolnej okręgowej że podczas pauz dzieci obydwóch szkół na przemian mają się na boiskach bawić. W końcu przeznaczyło boiska w popołudniowych godzinach na gry towarzyskie dla rodzin członków towarzystwa i osób obcych.

Według zmienionego regulaminu korpusów wakacyjnych, tylko dwa razy tygodniowo mają miejsce wycieczki w dalsze

okolice, w inne dnie dzieci są zajęte na boiskach zabawą i gimnastyką, następnie wycieczkami w poblizkie miejsca i kąpielą w Sanie, a to w interesie rozwoju fizycznego i moralnego dziecka tudzież podniesienia życia towarzyskiego i koleżeństwa. Korpusy były czynne od 15. lipca do 27. sierpnia, a wpisanych 65 do 70 uczni, odbywało ćwiczenia codziennie od godziny 7-mej rano do 12-tej w południe, pod przewodnictwem pp. Stanisława Niedzielskiego i Władysława Sygnarskiego, nauczycieli szkół ludowych a kierownictwem p. Leopolda Biegi, dyrektora szkoły ludowej (w ostatnim roku brał także czynny udział ks. Ludwik Stanisławczyk, katecheta). Liczba stale uczęszczających uczni wynosiła najwyżej 58, najmniej 18, przeciętnie 35, we wieku od sześciu do czternastu lat. Ważniejszą z dalszych wycieczek była podróż koleją całego korpusu z Sanoka do Krosna, a po zwiedzeniu miasta Krosna, 3 starożytnych kościołów i sali Sokoła, udano się pieszo do Suchodołu, następnie do Miejsca Piastowego i z Iwonicza z powrotem koleją do Sanoka.

W celu podniesienia funduszów towarzystwa urządzono 5 przedstawień publicznych „Jasełek“, siłami rekrutowanemi tylko z dziatwy powyższch szkół i zabawę dla dzieci, a dochód dość znaczny przypadł w połowie towarzystwu druga zaś połowa została użytą na sprawienie odzieży dla biednych uczni i uczennic.

Wyniki te, chociaż świetne, nie odpowiadają rozmiarom zakreślonym i chęci Wydziału, a to, po części wskutek nie zrozumienia, jego usiłowań ze strony rodziców, którzy niechcą pojąć doniosłości ćwiczeń i zabaw przeprowadzanych z pewnym programem i pod dozorem wytrawnych pedagogów, po części zaś wskutek braku wytrwałości ze strony szerszej publiczności wobec towarzystwa korpusów wakacyjnych. Kiedy przed 5 laty powstała myśl założenia korpusów wakacyjnych, myśl tę przyjęto z oklaskiem, a towarzystwo liczyło zaraz w pierwszej chwili przeszło dwustu członków. Niestety, zwolna ilość członków zaczęła maleć i spadła obecnie zaledwie do liczby stu. Obojętność ta dla towarzystwa Korpusów wakacyjnych jest tem boleśniejszą, że za granicami Sanoka odznaczono jego pożyteczną działalność udzieleniem dyplomu honorowego na wystawie przyrodniczo-lekarskiej w Krakowie.

Na szczęście Wydział nie zraża się, przeciwnie nosi się z zamiarem zaprowadzenia stałych zabaw połączonych z gimnastyką dla dzieci szkolnych na boiskach przez cały rok naprzemian dziewcząt i chłopców w popołudniowych godzinach pod kierunkiem fachowego nauczyciela, oraz korpusu wakacyjnego dziewcząt.

Szczęść Boże! zacnym zamiarom.

— **Gazeta sportowa**, wychodząca we Lwowie, pod wyborną redakcją K. Hemerlinga, jako spadkobierczyni „Koła“, walczy z ciągłym brakiem poparcia, szczególnie w kołach, w których właśnie na to poparcie zasługuje. Pismo to, jedyne w naszym kraju, zajmujące się szeroko już dziś rozwiniętemi sportami, nie cieszy się poparciem naszych Tow. sokolich, bo jak się dowiadujemy z wyjątkiem Krakowa i Lwowa, żadne inne gniazdo „Gazety“ nie prenumeruje. To samo odnieść by można i do wychodzącego w Krakowie a tak naszym sprawom bliskiego „Przeglądu gimnast.“

Zdaje się, jakoby zupełnie zapomniano o tem, że Sokolstwo w pierwszym rzędzie zajmować się winno sprawami wychowania fizycznego. W minionym karnawale natomiast prawie codziennie wyczytać można było w dziennikach: „Sokół“ w X. urządził zabawę z tańcami, teatr amatorski, uroczystość Mikołaja, wieczorek kostiumowy z krakowskiem weselem, szopkę itp.

Nic więc dziwnego, że w sprawozdaniach naszych Tow. o ruchu gimnastycznym, aż nader często spotkać można takie uwagi: ćwiczenia gimnastyczne odbywać się nie mogły dla braku odpowiedniej sali (na bal była dość obszerna!) lub braku odpowiednich przyrządów (w inwentarzu w rubryce wartość dekoracyj i peruk kilkaset koron), lub braku nauczyciela, za (sto kor. rocznie!), a wydatki na zabawy wyniosły X. set kor. — Takie pojmowanie sprawy wychowania i odrodzenia fizycznego przez nasze Sokolstwo, jest właśnie powodem coraz większego upadku, zniechęcenia, gnuśności, i wszystkich dawnych wad. — A przecież myślano inaczej, inaczej!

Sprostowanie. W numerze za miesiąc Luty, zaszła w połowie nakładu pomyłka drukarska, i z tego powodu wydrukowano Nr. 2. „Styczeń“, zamiast Luty.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. Towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.